

Иридодиагностика отчет

Имя: Л-----в Павел () [M]

Адрес: ,,,

Телефон: 8965----- Электронная почта:

Примечание:

Специализированная компьютерная программа иридодиагностики FYEOP (For Your Eyes Only Pro)-англоязычная, поэтому в тексте отчета возможны некоторые непринципиальные погрешности перевода.

прав [R] лев [L]



правый глаз



левый глаз

Генетическая конституция вашего глаза: смешанная

Общие жалобы:

- Проблемы с желудочно-кишечным трактом, такие как запор и чрезмерное количество кишечных газов
- Проблемы поджелудочной железы, связанные с секрецией ферментов и контролем уровня сахара в крови
- Жалобы со стороны печени и желчного пузыря, которые могут включать проблемы с выделением и секрецией желчи.
- Чувствительная нервная система

Распространенные жалобы в детстве и зрелом возрасте:

- Проблемы с печенью
- Запор и / или диарея
- синдром нервного желудка или раздраженного кишечника
- метеоризм
- Желчные камни или состояния желчного пузыря
- Колебания уровня сахара в крови
- Снижение пищеварительных ферментов
- Сухая кожа или прыщи
- частое чувство тошноты
- нервная слабость

Полезные продукты, поддерживающие эту генетическую конституцию глаз

Тип смешанной конституции склонен в первую очередь к желудочно-кишечным проблемам, которые часто приводят к запорам

или диарее и избытку газов. Эти жалобы на пищеварение часто вызваны слабостью печени или желчного пузыря, что может повлиять на выработку желчи, а также проблемами с поджелудочной железой, которые могут снизить количество пищеварительных ферментов и привести к колебаниям уровня сахара в крови.

Функцию печени необходимо улучшить, и продукты с высоким содержанием витамина С, метионина, холина и инозита являются полезными продуктами, богатыми витамином С, включая перец, черную смородину, брокколи, гуаву, петрушку, ананас, клубнику, шиповник, сырые капуста, брюссельская капуста и цветная капуста.

Холин содержится в таких продуктах, как бобы, яичный желток, лецитин, печень, цельные зерна и дрожжи.

Пища, содержащая инозит, включает: бобы, кукурузу, орехи, семена, овощи, цельнозерновые злаки и мясо.

Продукты, содержащие метионин, включают: бобы, яйца, чеснок, печень, лук, сардины и йогурт. Также необходимы продукты, богатые В-комплексом, в том числе зеленые листовые овощи, яйца, бобовые, орехи и семена, ростки, люцерна, цельные зерна, мясные субпродукты, курица, рыба, дрожжи и авокадо. Для профилактики и удаления камней в желчном пузыре, можно использовать оливковое масло с соком лимона, а также много яблок, яблочное пюре, рыбу и свеклу. Используйте кисломолочные продукты или натуральный йогурт, чтобы обеспечить достаточное количество полезной флоры, которая уменьшит метеоризм, диарею или запор. Увеличьте потребление клетчатки, такой как цельнозерновые, яблоки, отруби, финики, бананы, чернослив, фасоль, сырой горошек и брокколи, чтобы содержимое пищи перемещалось по пищеварительному тракту и предотвращало запоры, а также помогало при синдроме раздраженного кишечника. Ешьте сырые фрукты, овощи и орехи из-за содержания в них живых ферментов. Ешьте много продуктов с высоким содержанием хрома (цельнозерновые, яичный желток, виноградный сок, спаржа, печень, орехи, устрицы, изюм, чернослив, креветки и дрожжи), цинка (устрицы, телятина, креветки, сельдь, имбирь, семена подсолнечника, цельное зерно) и комплекс витаминов В (зеленые листовые овощи, яйца,

Полезные витамины, минералы, травы и добавки для этой генетической конституции глаз

Добавки, которые включают метионин, холин, инсозитол и витамин С, полезны вместе с комплексом витаминов В.

Капсулы с лецитином полезны для переваривания жиров и помогают нервной системе. Чтобы проблемы с холестерином не возникли из-за проблем с печенью, используйте жирные кислоты Омега-3 и чеснок.

Такие травы, как барбарис (*Berberis vulgaris*), расторопша пятнистая (*Silybum marianum*), солодка (*Glycyrrhiza glabra*), мята перечная (*Mentha piperita*) и одуванчик (*Taraxacum officinale*) также улучшают функцию печени и пищеварения.

Чтобы предотвратить запор, диарею или избыточное газообразование, используйте продукты с лактобактериями, *Chlorella* и скользкий вяз (*Ulmus fulva*).

Масло примулы вечерней, жирные кислоты Омега-3 и добавки с цинком могут помочь при угревой сыпи и других кожных заболеваниях.

Чтобы нервную систему успокоить, полезны травы, такие как валериана лекарственная (*Valeriana officinalis*) или ромашка. Ромашка, имбирь и мята также помогают при расстройствах пищеварения, вызванных стрессом и нервным напряжением. Если есть желчные камни, несколько столовых ложек оливкового масла с соком лимона перед сном и после пробуждения будут стимулировать желчный пузырь, чтобы освободить их.

Добавки пикколината хрома и пищеварительные ферменты помогают поджелудочной железе регулировать уровень сахара в крови и производить ферменты.

Другой совет для этой генетической конституции глаза

Избегайте молочных продуктов, кроме натурального йогурта или простокваши, рафинированных углеводов, жареной пищи, острой пищи, маргарина, алкоголя, кофе, насыщенных жиров и избыточного потребления соли и сахара. Будьте осторожны, не употребляйте в пищу слишком много химических консервантов и искусственных красителей, которые могут перегрузить печень. Используйте методы релаксации, чтобы избежать накопления стресса, такие как упражнения, медитация или йога. Пейте много чистой пресной воды и травяных чаев и обеспечьте достаточное количество клетчатки, чтобы предотвратить запоры. Убедитесь, что кожа дышит, надев натуральные ткани и почистите кожу щеткой, чтобы стимулировать выделение токсинов. Ешьте небольшими порциями пять раз в день, а не два или три больших приема пищи в день, чтобы помочь поджелудочной железе и пищеварительной системе. Не пропускайте завтрак. Избегайте белого сахара, фруктовых соков и картофеля, так как они могут поднять уровень сахара в крови.

Результаты сканирования

Ниже приведены результаты сканирования радужной оболочки Ваших глаз, с помощью специализированной компьютерной программы FYEOP (For Your Eyes Only Pro).

Буквы, на гистограмме слева: D (дегенеративный), С (хронический), Р (пред-хронический), N (нормальный) и А (острый), показывают стадии изменения в тканях радужки.

Маленькие квадраты индикатора под этими буквами смещены влево или вправо в зависимости от уровня интенсивности цвета радужки, в зоне соответствующей определенному органу или системе организма.

На гистограмме каждая система тела или орган закодированы определенным цветом. Вертикальная линия, которая пересекает гистограмму - указывает интенсивность цвета радужки, соответствующая норме (N).

Результаты сканирования для каждого органа или системы организма также представлены численно, как (+) положительное или (-) отрицательное значения. Положительные и отрицательные числовые значения показывают, насколько интенсивность цвета этого участка радужки, соответствующего определенному органу или системе организма, выше или ниже средней интенсивности цвета радужной оболочки, соответствующей норме (N).

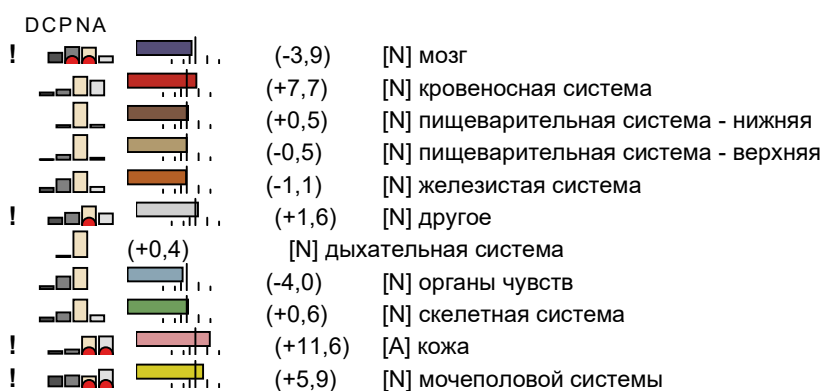
Изучение данных гистограммы, наряду с визуальным осмотром фото радужки глаз, позволяет выявить «проблемные», с точки зрения иридологии, органы и системы организма, имеющие отклонения от нормы, физиологический дисбаланс, либо возможную генетическую предрасположенность к наследственным заболеваниям и нуждающиеся в вашем внимании или дополнительном медицинском обследовании.

Результаты для правого глаза

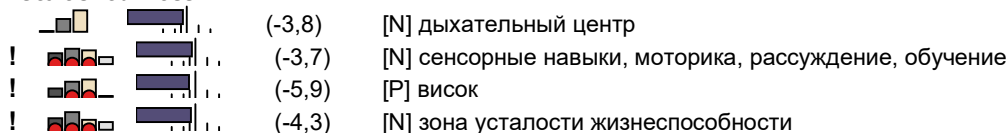
Результаты цветного сканирования

коричневый цвет

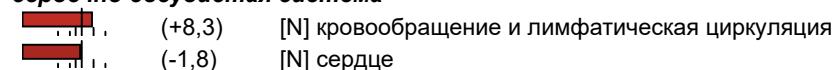
Результаты сканирования радужной оболочки глаза (D = дегенеративная, C = хроническая, P = предхроническая, N = нормальная, A = острая)



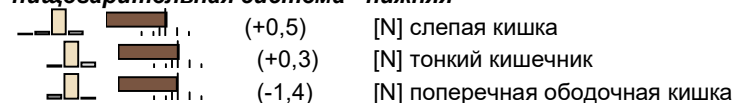
головной мозг



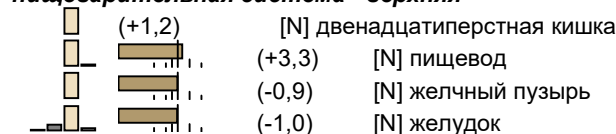
сердечно-сосудистая система



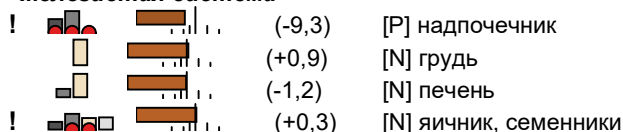
пищеварительная система - нижняя

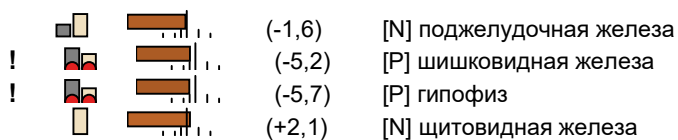


пищеварительная система - верхняя

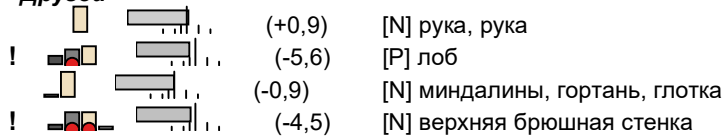


железистая система

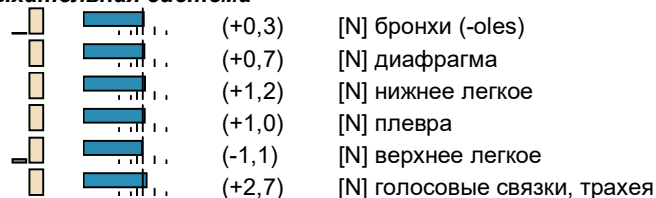




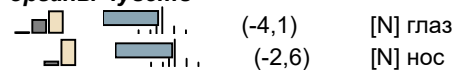
Другой



дыхательная система



органы чувств



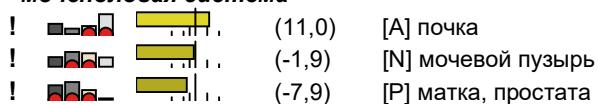
система скелета



кожа

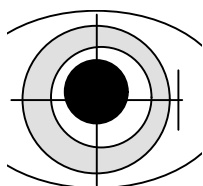


мочеполовая система



Результаты сканирования зрачка

Смещение зрачка - Средний: 0,3% Улучшенный: 10,5%



Соотношение зрачок и радужка: 41,8% Соотношение зрачок и пищеварительная зона: 61,1%

мидриаз

Когда зрачки слишком большие, это означает состояние, называемое мидриазом, при котором симпатическая нервная система является более доминирующей. С этим состоянием часто связаны тахикардия или учащенный пульс, пониженное половое влечение, плохой аппетит и высокий уровень метаболизма, требующий большого количества витаминов и минералов. Эти пациенты также могут страдать от проблем с кишечником и желудком, инфекций мочевыводящих путей и респираторных заболеваний, которые часто связаны со стрессом. Часто встречаются у социально настроенных людей.

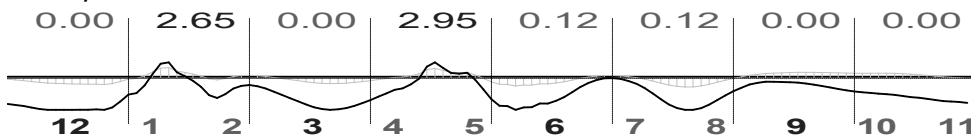
Большой зрачок - большой вегетативный нервный венец



Существует взаимосвязь между размером зрачка и размером зоны ерша. В то время как размер зрачка указывает на вегетативную нервную систему, размер зоны ерша указывает на пищеварительную способность и степень использования питательных веществ. Люди с большими зрачками больше контролируют симпатическую нервную систему и менее эффективно используют большее количество энергии. Эти люди обладают большей емкостью в еде, но часто имеют вялый пищеварительный тракт и низкую выработку ферментов. Они страдают от усталости и снижения выносливости, поскольку накапливаются отходы медленного метаболизма.

Зрачок Эллипс - Направление: 2:42 Стоимость: 7,825

Уплотнения:



Зрачок - Уплотнение - Верхний латеральный

Верхнее боковое уплотнение указывает на проблемы в шейном отделе позвоночника, часто сопровождающиеся болью в плечах и шее. Также рекомендуется уделять особое внимание проблемам со слухом и равновесием. Иногда наблюдаются рассеянность и лунатизм.

Зрачок - Уплотнение - Нижний боковое

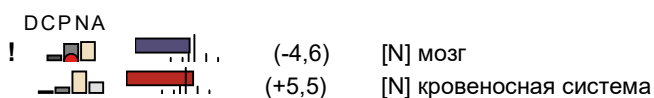
Нижнее латеральное уплотнение указывает на проблемы с грудным и поясничным отделом позвоночника, где в правой радужке оно может повлиять на функции печени и желчного пузыря. Если смотреть на левую радужную оболочку, это означает, что могут быть проблемы с движением или боль и усталость в руках и плечах.

Результаты для левого глаза

Результаты цветного сканирования

коричневый цвет

Результаты сканирования радужной оболочки глаза (D = дегенеративная, C = хроническая, P = прехроническая, N = нормальная, A = острая)



	(+1,3)	[N] пищеварительная система - нижняя
	(-0,3)	[N] пищеварительная система - верхняя
	(-1,3)	[N] железистая система
!	(-1,0)	[N] другое
	(+0,4)	[N] дыхательная система
!	(-3,0)	[N] органы чувств
	(-0,2)	[N] скелетная система
!	(+14,6)	[A] кожа
!	(+1,7)	[N] мочеполовой системы

головной мозг

!	(-4,3)	[N] центр баланса
!	(-2,6)	[N] дыхательный центр
!	(-4,5)	[N] сенсорные навыки, моторика, рассуждение, обучение
!	(-6,3)	[P] висок
!	(-5,6)	[P] зона усталости жизнеспособности

сердечно-сосудистая система

	(+6,4)	[N] кровообращение и лимфатическая циркуляция
	(-0,8)	[N] сердце

пищеварительная система - нижняя

!	(+2,6)	[N] анус, прямая кишка
	(+7,5)	[N] нисходящая кишка
	(+0,3)	[N] сигмовидная
	(+1,0)	[N] тонкий кишечник
	(-2,8)	[N] поперечная ободочная кишка

пищеварительная система - верхняя

	(-0,1)	[N] пищевод
	(-0,3)	[N] желудок

железистая система

	(-3,9)	[N] надпочечник
	(+1,8)	[N] грудь
	(+2,2)	[N] яичник, семенники
	(+0,2)	[N] поджелудочная железа
!	(-8,9)	[P] шишковидная железа
!	(-8,8)	[P] гипофиз
	(+0,1)	[N] селезенка
!	(-3,8)	[N] щитовидная железа

Другой

	(+0,4)	[N] рука, рука
!	(-5,6)	[P] лоб
!	(+2,3)	[N] пах
!	(-0,1)	[N] нижняя брюшная стенка
!	(-5,5)	[P] миндалины, гортань, глотка
	(+1,1)	[N] верхняя брюшная стенка

дыхательная система

	(-0,2)	[N] бронхи (-oles)
	(+1,5)	[N] диафрагма
	(+0,9)	[N] нижнее легкое
	(+1,3)	[N] плевра
	(-0,2)	[N] верхнее легкое
	(-1,1)	[N] голосовые связки, трахея

органы чувств

 (-3,9) [N] нос

система скелета

 (+1,6) [N] шейный отдел позвоночника
 (-1,7) [N] ключица
 (-4,9) [N] челюсть
 (+2,4) [N] поясничный отдел
 (-0,4) [N] шейный / шейный
 (-1,4) [N] таз
 (+0,7) [N] ребер
 (+1,1) [N] крестец
 (-0,1) [N] лопатка
 (-0,4) [N] плечо
 (+1,2) [N] грудной отдел позвоночника

кожа

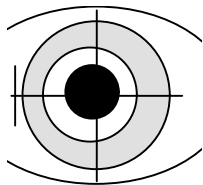
 (+14,6) [A] кожа

мочеполовая система

 (+5,8) [N] почка
 (+6,0) [N] бедро, колено, ступня
 (-2,0) [N] мочевого пузыря
 (-5,9) [P] матка, простата
 (+4,1) [N] влагалище, пенис

Результаты сканирования зрачка

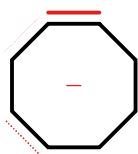
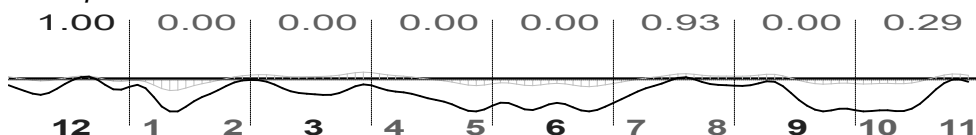
Смещение зрачка - Средний: 5,4% Превосходный: 4,5%



Соотношение зрачок и радужка: 34,9% **Соотношение зрачок и пищеварительная зона:** 54,7%

Зрачок Эллипс - Направление: 2:59 **Стоимость:** 6,429

Уплотнения:



Зрачок - Уплотнение - Высшее

Превосходное уплотнение может указывать на проблему позвонка C1, а также на психологические проблемы.

Заключение и рекомендации

Изучив данные компьютерного сканирования, а также проведя визуальный осмотр фото радужных оболочек глаз, можно дать следующее заключение:

Органы и системы организма, требующие внимания и корректировки питания (биологически-активные добавки и витамины)	Органы и системы организма, для которых рекомендуется до обследование у врачей с применением других методов диагностики
Кожа	Почки

Иридолог: Серебряков С.В

Рекомендации по питанию и БАД при проблемах с кожей

ОБЩИЕ:

Lactobacillus acidophilus - улучшает микрофлоральную среду в пищеварительной системе

Метионин, холин, инозитол - липотропные факторы, которые способствуют регенерации ткани печени и помогают детоксикации токсинов.

Лецитин - для улучшения переваривания жиров

Масло примулы вечерней - поставляет необходимые незаменимые жирные кислоты

Витамин А / Бетакаротин - улучшает функцию кожи, уменьшает сухость

Омега-3 рыбий жир - поставляет незаменимые жирные кислоты, противовоспалительные

цинк - регенерация тканей, заживление

Корень лопуха - очиститель крови, противогрибковый

сорго лимонное - травяной тоник для кожи и почек

Общие принципы питания

Состояние кожи напрямую зависит от качества питания и здоровья желудочно-кишечного тракта. Недостаток питательных веществ, избыток калорий, аллергии и пищевая непереносимость — всё это отражается на коже. Кожа является зеркальным отражением того, что мы едим, и состояния органов пищеварения.

Ключевые нутриенты для здоровья кожи

Белок — основа для построения коллагеновых волокон, обеспечивающих упругость кожи и прочность волосных луковиц. Включайте в каждый основной приём пищи: рыбу, яйца, мясо птицы, творог, бобовые. Без достаточного количества белка кожа выглядит уставшей, теряет тонус.

Полезные жиры — жирные кислоты омега-3 и омега-6 поддерживают эластичность кожи и блеск волос. Они участвуют в поддержке липидного слоя кожи, который отвечает за защиту от потери влаги. Источники: морская рыба (лосось, скумбрия), орехи, семена льна, оливковое масло.

Сложные углеводы — обеспечивают организм энергией и поддерживают обмен веществ. Выбирайте цельнозерновые крупы, овощи и фрукты, богатые клетчаткой — они помогают кишечнику очищаться и влияют на состояние кожи.

Продукты, улучшающие состояние кожи

Жирная рыба (лосось, форель, сардины, скумбрия) — содержит астаксантин, мощный антиоксидант, защищающий кожу от ультрафиолета и уменьшающий мелкие морщины. Регулярное употребление улучшает цвет лица и снижает сухость.

Томаты — содержат ликопин, который лучше усваивается после термической обработки, работает как

внутренний SPF, снижая покраснение от солнца и предотвращая разрушение коллагена.

Морковь — богата бета-каротином, тормозит фотостарение и поддерживает ровный тон кожи.

Крестоцветные (капуста, брокколи, брюссельская и цветная капуста, редис) — содержат сульфорафан, активирующий защитные системы клеток, не дающий ультрафиолету разрушать коллагеновый каркас.

Тёмные ягоды — антоцианы и эллаговая кислота укрепляют микрососуды, улучшают питание кожи и защищают эластин от разрушения.

Листовая зелень — лютеин, витамин С и кремний поддерживают жизнеспособность клеток.

Бобовые и цельные крупы — поставщики кремния и аминокислоты пролина — строительных блоков для собственного коллагена. Без них кожа теряет упругость.

Яйца и нежирное мясо птицы — дают полноценный белок, лизин и глицин.

Продукты, которых следует избегать

Продукты, приводящие к воспалениям, акне и тусклости кожи:

Сладости и кондитерские изделия — способствуют развитию воспалений

Алкоголь — обезвоживает клетки

Фастфуд и полуфабрикаты — богаты трансжирами и консервантами

Рекомендации по БАД для кожи

Коллаген — один из самых популярных нутрицевтиков для поддержки кожи. Исследования показывают, что приём коллагеновых пептидов может быть связан с улучшением увлажнённости и эластичности кожи. Эффект зависит от дозировки, длительности приёма, качества продукта и исходного состояния человека.

Популярные БАД с коллагеном в аптеках:

Коллаген морской Суперкомплекс 10000 мг, Эвалар — порошок для раствора, 20 саше-пакетов

Коллаген морской 6000 мг с витамином С, Эвалар — выпускается в форме таблеток по 60, 90 и 180 шт.

Коллаген Anti Age + ресвератрол, ЭКОлаб — жидкость для приёма внутрь, 100 мл

Коллаген Гиалуроновая кислота Витамин С, КоролевФарм — капсулы по 30 и 60 шт.

Коллаген Бьюти, Алтайская чайная компания — капсулы №100

Витамин D — регулирует пролиферацию и дифференцировку кератиноцитов. Дефицит витамина D связывают с такими дерматологическими заболеваниями, как атопический дерматит, псориаз, витилиго и акне. Исследования показывают, что добавление витамина D может приводить к значительному уменьшению воспалительных поражений при акне.

Цинк — важен для процессов восстановления, барьерной функции кожи и иммунного ответа. При склонности к воспалениям может быть особенно полезен. Важно: с цинком не стоит экспериментировать самостоятельно — избыток цинка может мешать усвоению других минералов, например меди.

Антиоксиданты (витамины С и Е) — витамин С участвует в синтезе коллагена, витамин Е помогает защищать клетки от окислительного стресса. Научные обзоры отмечают связь этих нутриентов с состоянием кожи и процессами воспаления.

Комплексные БАД для кожи в аптеках:

Solgar «Кожа, ногти, волосы» — таблетки, 120 шт., содержит коллаген, цинк, витамин С и другие компоненты.

Цена в аптеках Москвы — от 2 300 до 4 800 Р

In-gama «Комплекс для кожи, волос и ногтей» — капсулы «Утро/Вечер», содержит коллаген, глюкозамин, витамины группы В, биотин, цинк, селен, хром

Lirina «Чистая кожа» — капсулы, 30 шт.

Амбрелла Биотин — таблетки, 60 шт.

Maxler Биотин со вкусом вишни — раствор для приёма внутрь

Важное замечание: добавки лучше подбирать по показаниям, а не по принципу «все пьют, и я начну». Кожу можно поддерживать изнутри, если не ждать от еды и добавок невозможного. Красота кожи складывается из белка в рационе, достаточного количества овощей и ягод, полезных жиров, воды, сна, защиты от ультрафиолета и регулярного ухода.

Рекомендации по питанию и БАД при проблемах с почками

ОБЩИЕ:

Лецитин - содержит холин, полезный для почек

Витамин С - для поддержки иммунной системы

Биофлавоноиды - для улучшения микроциркуляции почек

ягоды можжевельника - стимулирует функцию почек, действует как мочегонное и дезинфицирующее средство

магний - помогает предотвратить камни

Прополис - природные антибиотические свойства

Общие принципы питания при проблемах с почками

Диета при почечных патологиях строится на нескольких ключевых принципах, направленных на снижение нагрузки на почки и поддержание водно-солевого равновесия.

1. Сокращение белка. В сутки допускается не более 25 г белка. Предпочтение отдают диетическим сортам мяса и рыбы с минимальным содержанием жира.

2. Минимизация соли. При готовке соль не используется, готовые блюда допускается слегка подсаливать. Суточная норма — около 2–3 г (примерно половина чайной ложки).

3. Контроль жидкости. Количество выпиваемой жидкости ограничивают до 30 мл на 1 кг массы тела. Рекомендуется использовать чистую воду или травяные настои.

4. Дробное питание. Питание организуют небольшими объёмами, до четырёх раз в день.

Продукты, полезные для почек

Растительная диета — фокус на цельных злаках, фруктах и овощах может принести пользу здоровью почек.

Исследования показывают, что растительная диета может помочь контролировать вес, артериальное давление и диабет, а также замедлить прогрессирование ранних стадий заболевания почек.

Продукты, рекомендуемые:

Разрешённые продукты	Нюансы употребления
Ржаная выпечка без соли	Без добавления соли
Нежирное мясо (говядина, кролик, курица)	Отварное или приготовленное на пару
Нежирная рыба (судак, треска)	Щадящие способы приготовления
Молочная продукция	Без консервантов, сметана ограничено
Яйца всмятку или паровой омлет	Маленькие порции
Овощи: картофель, морковь, свёкла, кабачки, тыква,	Без солений и маринадов

огурцы, помидоры, цветная капуста	
Фрукты и ягоды, морсы и кисели	Предпочтительны свежие или замороженные
Крупяные каши	Различные крупы
Несолёные макароны	Без добавления соли

Исследования показывают пользу конкретных продуктов:

Яблоки — содержат пектин, способствующий выведению токсинов и снижению нагрузки на почки

Овёс — помогает стабилизировать уровень сахара и снижать уровень холестерина

Жирная рыба — омега-3 жирные кислоты обладают противовоспалительным действием, могут снижать воспаление в почках и уменьшать протеинурию

Продукты, которых следует избегать

Солёные изделия из теста и хлебобулочные изделия с солью

Бобовые, рецепты с ними (каши из бобовых)

Любой сыр (из-за высокого содержания соли и фосфора)

Супы на бульоне из мяса, рыбы или грибов (концентрированные экстракты)

Жирное мясо, полуфабрикаты, консервированная и копчёная продукция

Жирные сорта рыб, солёная, копчёная рыба, консервы, икра

Лук, чеснок, редька, редис, щавель, шпинат, маринованные, квашеные и солёные овощи и грибы

Острые соусы и приправы

Шоколад, крепкий кофе, какао, минеральная вода с высоким содержанием натрия

Рекомендации по БАД для почек

Важнейшее предостережение: при заболеваниях почек добавки требуют особой осторожности. То, что безопасно для здорового человека, может быть опасно при нарушенной функции почек.

Омега-3 жирные кислоты — имеют наиболее сильные доказательства для поддержки здоровья почек.

Исследования показывают, что омега-3 могут помочь снизить воспаление в клубочках и уменьшить протеинурию.

Безопасная дозировка — до 4 г в день. При приёме выше 3 г в день может незначительно влиять на агрегацию тромбоцитов, что важно учитывать при приёме антикоагулянтов.

Пробиотики — могут помочь снизить уровень уремических токсинов, образующихся в кишечнике.

Мультиштаммовые формулы с минимум 10 млрд КОЕ в день, принимаемые в течение 8–12 недель, показывают наиболее стабильные результаты. Однако при тяжёлом иммунодефиците следует соблюдать осторожность из-за редкого риска системных инфекций.

Витамины группы В — могут снижать уровень гомоцистеина при ХБП, но высокие дозы накапливаются при продвинутой стадии заболевания. Более безопасны низкие дозировки (фолат 0,8 мг, В6 10 мг, В12 0,4 мг в день), чем высокие дозы, использовавшиеся в более старых исследованиях. Рекомендуется проверять исходный уровень гомоцистеина и витаминов В перед приёмом.

Специализированные БАД для поддержки почек в аптеках:

АристоВита Нефро, Фарм-Про — капсулы, 30 шт. Содержит экстракты спорыша, ортосифона, золотарника и фукуса (источник фукоидана). Способствует защите тканей почек, отхождению мелких конкрементов, диуретическому действию. Цена — около 1 127 Р

Фитолесан, Мирролла — паста для приготовления раствора, 100 мл. Содержит экстракты золотарника, хвоща, спорыша, брусники, березы и других трав. Рекомендуется для нормализации работы почек. Цена — от 140 Р

«Брусника + Хвощ. Здоровые почки», Фарм-Про — таблетки, 40 шт. Содержит экстракты брусники и хвоща, а также витамин С. Обладает мочегонным действием, нормализует водный баланс. Цена — от 160 Р

«Сила российских трав № 18 от болезней почек» — фиточай. Содержит ортосифон, можжевельник, одуванчик,

бруснику, зверобой, хвощ и другие травы. Обладает противовоспалительным, противомикробным и мочегонным действием. Цена — от 131 Р

Чего следует избегать:

Добавки с добавленным калием, фосфором или высокими дозами витамина А и D (могут накапливаться до токсичных уровней)

Креатин — повышает уровень креатинина в крови, что может маскировать прогрессирование ХБП

Высокие дозы витамина С (более 1 г в день) — повышают риск образования камней в почках за счёт увеличения оксалатов в моче

Важнейшее правило: не существует «волшебной таблетки», которая может обратить вспять повреждение почек. Основная цель — замедление прогрессирования и предотвращение осложнений. Приём любых добавок при заболеваниях почек должен обязательно согласовываться с лечащим врачом-нефрологом, который может оценить их безопасность с учётом функции почек и текущих лабораторных показателей.

План питания на неделю: кожа + почки

День	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
Пн	Овсяная каша на воде с запечным яблоком и корицей	Суп-пюре из тыквы и моркови + паровая котлета из индейки + тушёный кабачок	Запеченная треска с брокколи (на пару) + картофельное пюре на воде	Горсть голубики или груша
Вт	Рисовая каша с грушевым пюре (без сахара)	Вегетарианский борщ (без соли, с лимонным соком) + отварная куриная грудка + салат из огурца	Тушёная индейка с кабачком и морковью + гречка	Запеченное яблоко с корицей
Ср	Кукурузная каша с мягким творогом (если почки позволяют)	Овощной суп с перловкой + паровая котлета из кролика + цветная капуста	Запеченный хек с овощами (кабачок, морковь)	Ягодный кисель (клюква)
Чт	Гречневая каша + вареное яйцо (1 шт.)	Суп-пюре из кабачка и картофеля + отварная говядина + салат из огурца и зелени	Тушёная курица с тыквой + рис	Горсть черники

День	Завтрак	Обед	Ужин	Перекус
Пт	Творожная запеканка (без сахара) с яблоком	Овощной суп с фрикадельками из индейки + картофельное пюре	Запеченный лосось (нежирный) + брокколи на пару	Кефир (если нет проблем с ЖКТ)
Сб	Овсяные оладьи на воде с грушей	Вегетарианский суп с крупой + отварная рыба (треска) + тушёная морковь	Индейка, тушёная с овощами + гречка	Запеченное яблоко
Вс	Рисовая каша с черникой	Суп-пюре из тыквы + паровая котлета из индейки + салат из огурца	Запеченный судак с кабачком + картофель (отварной)	Ягодный морс

Варианты замен (с учётом зон напряжения)

Продукт	На что заменить	Когда
Треска	Судак, хек, минтай, камбала	Если анализ показал почки — выбирайте нежирную белую рыбу
Индейка	Кролик, нежирная курица (без кожи)	Для почек — нежирное мясо, отварное или на пару
Лосось (нежирный)	Скумбрия (ограниченно), форель	Для кожи — омега-3 поддерживают эластичность и уменьшают воспаление
Гречка	Рис, кукурузная крупа, перловка	Для почек — любые крупы, кроме бобовых
Кабачок	Тыква, цветная капуста, брокколи, картофель	Для почек — разрешённые овощи
Брокколи	Цветная капуста, кабачок	Для кожи — крестоцветные содержат сульфорафан, поддерживающий кожу
Яблоко (запеченное)	Груша, слива, черника	Для почек — некислые фрукты

Продукт	На что заменить	Когда
Клюква / черника	Голубика, смородина (белая)	Для почек — ягоды снимают воспаление
Кефир	Натуральный йогурт без добавок	Если почки в порядке, но кожа реагирует на молочку — оставьте только кисломолочные
Овсянка	Рисовая, кукурузная, гречневая каша	Для почек — любые крупы на воде

🚫 Что исключить (объединённые ограничения)

Для почек:

- Соль (заменять лимонным соком, травами, сушёным укропом)
- Мясные, рыбные, грибные бульоны (только овощные)
- Бобовые, сыр, солёности, копчёности, консервы
- Крепкий кофе, какао, шоколад

Для кожи:

- Сахар и сладости (провоцируют воспаления)
- Фастфуд, чипсы, жареное (трансжиры)
- Алкоголь (обезвоживает кожу)
- Избыток соли (отёки, тусклость)

Общее:

- Жирное мясо, полуфабрикаты, колбасы

💧 Питьевой режим (с учётом почек)

- **Объём:** 30 мл на 1 кг массы тела (уточняется нутрициологом)
- **Что пить:** чистая вода, травяные настои (шиповник, ромашка), ягодные морсы без сахара, некрепкий чай
- **Что исключить:** газированные напитки, крепкий кофе, алкоголь, минеральная вода с натрием

Нутрициолог: Наговицына Н.В.

Рекомендации носят информационный и ознакомительный характер, не являются медицинской услугой, диагнозом, назначением или рецептом. Все рекомендации по питанию и приёму БАД требуют обязательного согласования с вашим лечащим врачом, терапевтом или профильным специалистом.

Информация предоставлена на основе анализа радужки и не заменяет профессиональную медицинскую консультацию, лабораторную диагностику или инструментальные методы обследования.

Биологически активные добавки не являются лекарственными средствами. Перед началом приёма любых БАД обязательно проконсультируйтесь с врачом, особенно при наличии хронических заболеваний, беременности,

кормлении грудью или приёме лекарственных препаратов.

Иридодиагностика **не заменяет** такие важные диагностические мероприятия, как УЗИ, МРТ, рентген, но помогает сужать область их приложения. Это дополнение к традиционной медицине.

Задача иридологии не поставить диагноз, а проанализировать состояние всех органов и систем организма и обнаружив отклонения от нормы или генетические предрасположения, рекомендовать точечное медицинское обследование конкретного органа.

По всем возникающим вопросам обращайтесь на наш электронный адрес diagnostikapoglazam@mail.ru